SADDHARMA

Tijdschrift over boeddhisme
Januari 1987



ST. MAITREYA INSTITUUT
Raadhuisdijk 9
6627 AC MAASBOMMEL
HOLLAND
Tel. 08876 - 2188

In dit nummer:

SADDHARMA- de Goede Leer - is het orgaan van de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. Het blad verschijnt viermaal per jaar.
Losse nummers: *f*. 3,--.

Redactie: I. den Boer, Storm van 's-Gravesandeweg 75, 2242 JD Wassenaar.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is sinds 15 december 1978 de voortzetting van de Stichting Nederlands Boeddhistisch Centrum die werd opgericht op 8 november 1967. De stichting is:

- een ontmoetingsplaats voor alle vrienden van het boeddhisme;
- niet gebonden aan een boeddhistische school of groepering; de verschillende richtingen die het boeddhisme kent, komen in haar publikaties en op haar bijeenkomsten aan het woord;
- geen religieus genootschap in de engere zin van het woord.

De Stichting Vrienden van het Boeddhisme wil diegenen verenigen - welke levensovertuiging of welk geloof zij ook aanhangen - die op enigerlei wijze belangstellen in het boeddhisme of zich daarbij betrokken voelen. Zij zijn als begunstigers van harte welkom.

Begunstigers ontvangen het tijdschrift Saddharma en brochures over onderwerpen die in het kader van het boeddhisme van belang zijn en die onder auspiciën van de stichting worden uitgegeven; zij hebben het recht deel te nemen aan de landelijke lente- en herfstbijeenkomsten.

Tevens wil de stichting, onder meer door het in stand houden van een bibliotheek, fungeren als documentatiecentrum over het boeddhisme ten behoeve van begunstigers en andere belangstellenden.

Secretariaat: W.J. Roscam Abbing, Eperweg 48-18, 8072 DA Nunspeet.

Mininum-donatie 1987: *f*. 30,--. (Echtpaar *f*. 40,--, stud. *f*. 20,--). Postgiro no. 1520022 t.n.v. penningmeester stichting Vrienden van het Boeddhisme, Nijmegen.

Brochures die nog verkrijgbaar zijn:
Grondbeginselen van het boeddhisme, door Tonny Kurpershoek-Scherft,
Natuurbehoud en milieubeheer: metta en karuna, door Victor Westhoff,
Inzicht en uizicht, twee opstellen over Zen, door Leo Boer,
Boeddhisme en psychologie, door Rob Janssen,
Oosterse meditatie en westerse psychotherapie, door Ada Herpst.
Prijs (incl. porto) *f*. 5,-- per exemplaar.

Tevens verkrijgbaar: het insigne 'Wiel van de Leer', met het woord Dharma, verguld.

Prijs (incl. porto) *f*. 17,50.

Bestellingen gelieve men te richten aan het secretariaat. Vermeldt s.v.p. duidelijk de titel van de gewenste brochure.

SADDHARMA

Jaargang 18, no. 3/4 **Januari 1987**

REDACTIONEEL

LANGS TWEE HOOFDROUTES

De twee hoofdrichtingen van het boeddhisme, Mahayana en Hinayana (sommigen zeggen liever Theravada), wisselen elkaar min of meer af in dit nummer van Saddharma.

Mahayana, de breedvertakte uitloper van het oude Pali-boeddhisme, is eindeloos diep en eindeloos wijd, zo diep en wijd als de blauwe hemel, zegt de psycholoog Han F. de Wit in het artikel De hemel heeft geen centrum. Deze karakteristiek roept een gevoel van ruimte op dat weldadig aandoet. Hij spreekt ook over "de fundamentale tederheid en helderheid" van mensen - een formulering waarin emotie en verstandelijk inzicht samenkomen. Deze woorden zullen menigeen aanspreken als een eigentijdse uitdrukking van de Dharma.

Rechtstreeks uit een andere cultuur stamt het verhaal over De ondankbare prins, een dierenfabel uit de Pali-canon, die thuishoort in de categorie van Aesopus en La Fontaine. Moderne lezers zullen er niet door gesticht worden, maar de fabel is uit cultuurhistorisch en literair oogpunt interessant.

Steviger kost in geestelijke zin biedt een andere vertaling uit de Pali-canon, die van de Dhammapada, waarvan een aantal strofen enkele jaren geleden in Saddharma voor het eerst werden gepubliceerd. Ons bestuurslid dr. Tonny Kurpershoek-Scherft heeft de verzen zo fraai en treffend in het Nederlands overgebracht dat zij ongetwijfeld voor velen een bron van inspiratie zullen zijn op het boeddhistische pad.

Mahayana en Hinayana: er is geen absoluut verschil tussen die twee, alleen de persoonlijke houding van de volgelingen verschilt, zei lama Sherab op onze najaarsbijeenkomst in oktober. De twee wegen leiden naar hetzelfde doel.



DE HEMEL HEEFT GEEN CENTRUM

door Han F. de Wit

Het onderstaande artikel is een transcriptie van de eerste, inleidende lezing in een serie van drie over de werkelijkheidsvisie en werkelijkheidsbeleving in het Mahayana-boeddhisme. De lezingen werden gehouden in het kader van een Intensieve Trainings-Sessie (ITS), een weekend van meditatie en studie dat geregeld door de Dharmadhatu in Amsterdam wordt georganiseerd.

Kernbegrippen uit de Mahayana

Allereerst wil ik een paar kernbegrippen introduceren uit het Mahayana-boeddhisme.

Over de *Mahayana* wordt gezegd dat hij diep is en wijd. Hij is diep van inzicht en wijd wat zijn daadkracht betreft. Mahayana is de naam voor een bepaalde benadering in het boeddhisme: *maha* betekent groot, *yana* betekent voertuig, en meestal vertalen wij het woord met het Grote voertuig of het Brede pad.

Mahayana kenmerkt zich door bepaald soort perspectief en een bepaalde levenswijze die zich in feite ontwikkelen uit onze meditatiebeoefening. Het is een visie en een manier van omgaan met onze levenservaring, die is gebaseerd op een bepaald soort scherpzinnigheid, een soort helderheid van geest, en op een bekwaamheid tot onbaatzuchtig handelen.

Het is wegens de aard van die helderheid dat wordt gezegd dat de Mahayana eindeloos diep is, zo diep als de blauwe hemel. Als je naar de blauwe hemel kijkt, heb je niet het gevoel dat het blauw als het ware een scherm is van een soort bordkarton, maar dat het eindeloos diep blauw is. Je kunt steeds verder doordringen in dat blauw.

De Mahayana is tegelijk ook eindeloos wijd, zo wijd als de blauwe hemel. Die wijdheid slaat op het bereik van de bekwaamheid tot onbaatzuchtig handelen. Dit behandelingsbereik van de beoefenaar van de Mahayana is onbeperkt. D.w.z., er is niets in de wereld van de verschijnselen dat voor de beoefenaar van de Mahayana irrelevant is of buiten zijn zorgzaamheid valt.
Er is niets in het leven, vanuit het Mahayana-perspectief, dat spiritueel irrelevant is, profaan, niet ter zake doet of iets is waar wij niet op hoeven te letten.

Die diepte van inzicht en de wijdheid van zorgzaamheid, die de beoefenaar van de Mahayana ontwikkelt, vormen de twee basiskenmerken van wat wel "boeddha-natuur" wordt genoemd. Boeddha-natuur is onze mogelijkheid om de visie en het handelen van verlichting te verwerkelij-

ken. De beoefenaar van de Mahayana wordt *bodhisattva* genoemd. *Sattva* betekent wezen, *bodhi* betekent verlicht of wakker, en de bodhisattva is dus een wakker wezen, een wezen dat zijn omgang met de wereld van de verschijnselen baseert op wakkerheid, op de discipline van wakker zijn.

De bodhisattva is daardoor iemand die op een bepaalde manier in de wereld staat. Hij beleeft de werkelijkheid op een bepaalde manier. Anders gezegd, hij of zij verkeert op een bepaald niveau van werkelijkheidsbeleving, ook wel *bhumi* genoemd.

Bhumi betekent letterlijk niveau, of soms land. In het Mahayana-boeddhisme worden meestal tien ontwikkelingsniveaus of bhumi's aangenomen; het zijn allemaal staten van werkelijkheidsbeleving. Dat wij sommige zaken voor werkelijk houden en andere niet is dan ook een heel belangrijk thema in de Mahayana, waarop in een volgend nummer van Saddharma dieper zal worden ingegaan.

Omdat wij boeddha-natuur hebben, ondergaan wij allemaal - ook al zijn wij geen bodhisattva's - momenten in onze ervaring, die het karakter hebben, of de ervaringswijze, van de bodhisattva. We kennen allemaal in ons leven momenten van echt inzicht en waarachtig meegevoel. Volgens de Mahayana-traditie komt dat doordat alle mensen boeddha-natuur hebben.

Dat is de ene, aantrekkelijke kant van de zaak. De andere kant is dat wij juist doordat wij boeddha-natuur hebben - een soort oorspronkelijke helderheid van geest en oorspronkelijke zorgzaamheid - pijn ervaren.

Doordat we boeddha-natuur hebben, daardoor lijden wij onder onze blindheid, verwarring en hardvochtigheid. Zo verschijnt de eerste Nobele waarheid, de waarheid van het lijden, in het perspectief van de Mahayana. Als wij geen boeddha-natuur hadden, geen fundamentele zachtheid en helderheid, dan zou onze verwarring ons niet storen en dan zou onze hardvochtigheid ons niet opvallen.

Maar het is precies andersom. Alle momenten waarop wij agressie, trots, jaloezie, of hebzucht voelen, vallen ons op als momenten van pijn, voor onszelf en voor onze medemensen. Over het algemeen voelen wij, juist vanwege de natuurlijke tederheid van ons hart, dat emoties zoals agressie, trots en hebzucht misschien wel onvermijdelijk zijn, maar ook dat zij beslist bronnen zijn van verdriet.

En wij voelen ook dat onze geöpinieerdheid (vooringenomenheid) en arrogantie van ons verstand, ons "weten hoe het in elkaar zit", vaak de communicatie met onze medemensen in de weg staan en daardoor ook een bron van pijn vormen. M.a.w., onze vormen van geöpinieerdheid kunnen onze bereidheid om te luisteren en om helder te zijn, sterk vertroebelen of hinderen. Omdat wij fundamentele zachtheid en intelligentie hebben, ervaren wij onze hardheid en geborneerdheid als pijn.

Onze strijd tegen pijn

Laten we nu eens bekijken hoe we met deze boeddha-natuur omgaan. Het wonderlijke is, dat wij vanwege onze fundamentele tederheid en helderheid proberen om ons van onze pijn te ontdoen. Wij proberen onze pijn te elimineren en te bestrijden door onze gevoeligheid te verharden en onze helderheid te verduisteren. Zo overschaduwen we de warmte en helderheid met onze boeddha-natuur. Wij doen dat met zoveel energie als we maar kunnen opbrengen. Hoe meer energie wij besteden aan het bestrijden van wat ons leven pijnlijk maakt, des te scherper voelen wij de pijn, ergens in de diepte, en des te groter lijkt tegeljk de schade als wij denken die strijd te verliezen.

Eigenlijk houden we een soort wapenwedloop met onszelf, omdat wij onszelf niet accepteren - en in zekere zin terecht : onze negativiteit, de kleine of heimelijke vormen van oneerlijkheid, proberen te krijgen wat je wilt hebben ten koste van anderen. Al die negativiteit doet ons pijn en tegelijk willen we ons ervan bevrijden. Maar hoe meer wij dat proberen, hoe dieper wij in het moeras lijken te zinken.

Het is wat de oude Romeinen noemden: "Si vis pacem para bellum". (Als je vrede wilt, bereid je dan voor op oorlog). Die filosofie staat nog altijd loodrecht overeind, zoals wij weten. Hetzelfde doen wij met onszelf. Wij hebben onze eigen, innerlijke Koude Oorlog, een soort ingesleten paranoia ten opzichte van onszelf en de wereld. Een paranoia die ons dwingt, onszelf voortdurend te wapenen, waartegen wij onszelf ook weer moeten wapenen enzovoort. Deze zichzelf rechtvaardigende werkelijkheidsbeleving is de bron van voortdurende frustratie en wantrouwen.
En juist op de momenten waarop we ons laten gaan, ons belachelijk maken door uit te barsten, verliezen we in onze eigen ogen de strijd, ook al is de andere persoon misschien geïmponeerd.

Die momenten zijn eigenlijk heel onthullend. Ten eerste omdat wij het echec zien van onze poging om ons beter voor te doen dan we zijn, ten tweede omdat wij kunnen zien hoe we daarna, zo snel als we maar kunnen, proberen de zaken te lijmen en er het beste van te maken. En de manier waarop we dat doen, vertoont bepaalde patronen die wij altijd volgen. Het zijn vaste strategieën waarmee wij werken. Hoe vaker wij dat zien, des te meer beginnnen we aan te voelen dat we bezig zijn met een betrekkelijk hopeloze zaak. We kunnen er met meer kracht tegenaan gaan, een heleboel goede voornemens hebben, besluiten om ons voortaan nooit meer te ergeren, maar de werkelijkheid is heel anders.

De beoefening van meditatie

Op dat punt worden we moedeloos van onze pogingen en dan, op dat moment, kan er een zekere ontspanning intreden omdat wij ophou-

den de zaken nog mooier te laten lijken dan ze zijn. We kunnen eindelijk gaan zitten en zeggen: "Hè, hè, pffft!".

De beste plaats waar je op dat moment kunt gaan zitten, is je meditatiekussen. Dat is daarvoor gemaakt. Want het moment waarop wij die fanatieke strijd staken, die strijd van zelfverbetering of die angst om slechter te lijken dan je bent, het moment waarop we de nutteloosheid daarvan inzien, dat is het moment waar de basismeditatie van de boeddhistische, traditie śamatha-meditatie, op aangrijpt.

Śamatha betekent vrede, d.w.z. vrede hebben met je onrust, sloomheid, agressie en passie en met wat er nog meer in je opkomt terwijl je op dat kussen zit. Dat is geen rustige vrede meer, maar een vrede die in principe alles wat in je opkomt accepteert. Daarom is de śamatha-discipline zo'n belangrijke basis van de meditatie-oefening. Het is het luwen van de strijd, het laten luwen van de eindeloze poging om onszelf te manipuleren in de één of andere richting. Alle vormen van manipulatie luwen wanneer we meditatie beoefenen.

Dat luwen gebeurt niet van de ene dag op de andere; het is een proces van maanden, zo niet jaren. Hoe meer luwte er ontstaat, hoe meer ruimte we beginnen te ervaren om innerlijk om ons heen te kijken, d.w.z. om te zien wat we eigenlijk meemaken als we op ons kussen zitten, wat er eigenlijk "door ons heengaat".

Wanneer we beginnen met het beoefenen van meditatie is er een enorme chaos, de continue branding van onze geest, het continue overslaan van door de storm aangewakkerde golven van onze geest. Wanneer wij onze discipline van meditatie beoefenen, beginnen de golven wat minder te worden. Of misschien moeten we zeggen, we beginnen wat vertrouwder te raken met de golven die er zijn. Het komt op hetzelfde neer; je kunt het op twee manieren zeggen.

Er ontstaat ruimte om naar die golven te kijken in plaats van er alleen maar voor te zorgen om niet kopje onder te gaan. Ruimte ook om de aard van de golfslag en de branding te gaan zien. Dat is de reden waarom de meditatie die wij beoefenen behalve śamatha ook *vipaśyana* wordt genoemd.

Vipaśyana betekent inzicht. M.a.w., naarmate wij langer meditatie beoefenen, begint er in de ruimte die daardoor ontstaat, in de luwte, een soort inzicht te werken. Dit inzicht maakt het mogelijk om te zien wat eigenlijk de oorzaak was van al die turbulentie, wat de motor, de enerige, de bron was waaruit de turbulentie voortkwam. Wij beginnen te ontdekken hoe we die turbulente kringloop, de golfslag, teweegbrengen.

Wij zien dan dat op momenten van rust en openheid die we ook kennen, opeens een 'alarmsignaal' klinkt. Je bent met iets bezig en opeens besef je dat je al een hele tijd niet meer aan jezelf en wat daarbij hoort, had gedacht. Opeens check je terug. Je was jezelf even helemaal kwijt.

Je was misschien aan het schaatsen en bezig om de scheuren in het ijs te vermijden. Of je was iets in de tuin aan het planten; je probeerde bij het graven bepaalde wortels te vermijden. En aan jezelf of aan je wereld, je situatie, had je al die tijd helemaal niet gedacht.
Of je was bezig een muziekstuk te spelen; er was een bepaalde passage die essentieel was voor dat muziekstuk en je speelde naar die passage toe. Daarna is er een gevoel van: "Oké, ja," en je speelt verder, - en opeens check je terug en springt dat ik-gevoel op: "Hé, ik heb er foutloos doorheen gespeeld!" Zodra het ik-gevoel opspringt, is er een bijkomende zorgelijkheid, die te maken heeft met de gedachte: wat is mijn positie hierin?

De laatste tijd schrijf ik wel weer eens poëzie. Ik ben bezig met de taal, de kracht van de woorden, hoe je die bij elkaar kunt zetten. Dat heeft zo zijn eigen dynamiek, maar er is ook het punt waarop je terugchekt en jezelf aantreft tegenover dat stukje poëzie.
Je denkt dan misschien: wat kan ik ermee doen? Dan wordt het opeens een element in je leven, iets van jezelf waarmee je iets kunt doen: weggooien, een eindversie schrijven, het iemand laten lezen. Dat is iets heel anders dan werken met de kracht van de woorden. Het gaat dan om iets dat *jij* ermee kunt doen.

Door inzicht-meditatie beginnen wij daar zicht op te krijgen: hoe het ik-gevoel ontspringt, waar het ontspringt en wat de directe gevolgen ervan zijn in termen van verdedigen of aanvallen, proberen iets te krijgen of iets te vermijden, lof en blaam, genoegen en ongenoegen. Al deze categorieën komen er meteen samen mee op. Door vipaśyana-meditatie beginnen wij te zien hoe onze ervaringswereld zich van moment tot moment ontwikkelt. We zien het niet als theorie achteraf, maar ter plekke, terwijl we de meditatie beoefenen.

Ego: ons innerlijk commentaar

Wij zien hoe we vanwege dat opspringende ik-gevoel daarna onze plaats bepalen in onze ervaring: of we afstand moeten houden of toenadering moeten zoeken, of we ons willen scheiden van of verenigen met onze ervaring.

Al de bijkomende emoties, ideeën, opvattingen, mentale formaties, de manier waarop we kijken, de gedachten die we hebben, en de manier waarop wij dat hele zaakje bij elkaar houden, - dat alles bij elkaar wordt ego genoemd.

In de boeddhistische traditie is ego een heel centraal begrip. Het omvat alles wat er gebeurt na het opspringen van het ik-gevoel uit het moment waarop je in die open ruimte was, dus toen je gewoon bezig was iets te doen. Toen kwam het moment van de gedachte: "O ja, ìk ben hier bezig. Zal ik ermee doorgaan of niet?" Enzovoorts. Het ego zit

in al dat verdere commentaar, of eigenlijk is het dat commentaar. (Er zijn duizenden definities van ego te geven).

Dat commentaar is iets waar wij zelf naar luisteren. We praten met onszelf: "Nou, hoe heb ik dat nu kunnen doen... Dat is toch niet zo handig van me..." Enzovoorts. Als je tegen jezelf praat, is ego degene die luistert. Maar als je naar jezelf luistert, is ego degene die praat. Het commentaar, waarmee we onszelf vermaken of vervelen, waar we tegen onze zin of met genoegen naar luisteren, dat we indringend of aarzelend uitspreken, - al dat commentaar of het nu onbenullig, filosofisch of verheven is, vormt de basis van ego.

Als je kijkt naar de inhoud van dat commentaar, wat de dingen zijn die worden gezegd door onszelf tegen onszelf, zie je dat daarin één belangrijk thema speelt: onszelf. Het gaat altijd over, tegen of voor onszelf. Het is egocentrisch commentaar.

Vooral op momenten dat het er erg op aankomt, beginnen we heel hard tegen onszelf te praten. Hoe indringender de situatie is, hoe meer wij met onszelf van gedachten wisselen. Het is alsof die activiteit een soort veiligheidsring is, zoals bij een bokswedstrijd. De touwen zijn dikker naarmate onze levenssituatie intenser is. Dan is er meer commentaar, meer herhaling van commentaar. Het wordt een steeds dikkere geestelijke koek, gebakken uit ons innerlijke commentaar, gericht op onszelf. Dat is ego. In de Mahayana wordt gezegd: ego, d.w.z. het egocentrisch commentaar op *onszelf* en *onze* wereld, is dat waardoor de boeddhanatuur wordt overdekt.

Boeddha-natuur

Onze boeddha-natuur is juist vrij van, d.w.z. niet gebonden door commentaar. Daarom is zij ongeöpinieerd, helder. Zij bezit een oorspronkelijke intelligente soort helderheid die *prajña* wordt genoemd. Die helderheid kennen wij uit de zitmeditatie. Op het moment dat we even vrij zijn van dat doorlopende commentaar, krijgen we even zicht op het feit dàt we steeds een doorlopend verhaal houden en horen. Als je met het verhaal bezig bent, merk je dat niet. Op het moment dat je eruitkomt, merk je dat je een verhaal gaande hebt.
De prajña staat in de openheid, de luwte, van het vrij zijn van commentaar. En doordat het egocentrische commentaar weg is, is er ook vrijheid van ego. Want dat ego bestaat alleen in dat commentaar, in die innerlijke dialoog waarbij we niet zeker weten of we degene zijn die luistert of degene die spreekt. Het ego bestaat alleen in de gedachte zelf. Als de gedachten worden gezien voor wat ze zijn, namelijk gedachten, dan kunnen we in die open ruimte onszelf niet terugvinden, net zomin als op de momenten waarop we bezig waren iets te doen, te maken.

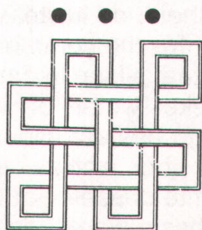
Dat bezig zijn hoeft niets artistieks te zijn. De open ruimte kan er ook zijn op een moment dat we een muurtje witten, als de kwast niet echt greep krijgt op het oude behang; je moet de kwast even soppen, je bent daar helemaal mee bezig en op dat moment is er geen speciale preoccupatie met jezelf. Pas op het moment dat je denkt: "Hé, wat gaat het lang duren als ik zo moet verven," dan is het ego weer terug. Maar daarvoor was er alleen de situatie van de borstel en de muur en de verf, - en dat is dat. Met andere woorden, dan is er het gevoel van ruimte, waarin ons onderscheidingsvermogen, ons scherpe zicht, prajña, functioneert.

En dan is er nog ander aspect van de boeddha-natuur: zachtheid. De helderheid komt en gaat samen met de afwezigheid van egocentrisme; en de afwezigheid van egocentrisme voelt aan als zachtheid. Een moment van ruimte is tegelijk een moment van tederheid ten opzichte van wat de wereld van verschijnselen ook biedt. Dat aspect van boeddha-natuur wordt *karuna* genoemd, hetgeen vaak wordt vertaald met 'mededogen'. Ik waardeer ook wel de term 'zorgzaamheid'. De belevingsruimte waarin prajña en karuna zich manifesteren, is onmetelijk diep van inzicht en alles-omvattend wijd van zorgzaamheid, zo wordt gezegd, omdat deze ruimte geen oorsprong, geen basis en geen centrum heeft.

De "technische term" in de Mahayana voor die ruimte zonder centrum is *śunyata*. Deze term verwijst enerzijds naar het vrij zijn van elke fixatie aan bepaalde ideeën over hoe de werkelijkheid is, anderzijds naar de werkelijkheidservaring die daar het gevolg van is. Het loslaten van deze fixaties kan soms gebeuren doordat iemand de onhoudbaarheid van onze ideeën aantoont. Die aanpak wordt in de *Madhyamika*-traditie van het Mahayana-boeddhisme wel gevolgd. Maar zoals we wel weten: we geven onze ideeën en opvattingen niet zo maar op omdat ze onhoudbaar zijn. Soms zijn ze gewoon te dierbaar, te belangrijk voor ons leven, lijkt het. Onze getrouwheid aan redelijkheid en 'rationaliteit' gaat meestal niet zo diep.

Daarom beoefenen we in de Mahayana de meditatie die gericht is op de ontwikkeling van onze helderheid en ons mededogen. Zo ontstaat vertrouwen in de ruimte zonder centrum, in onze boeddha-natuur, en daardoor ook de moed om ons ego, ons innerlijk commentaar, los te laten.

• • •



DE ONDANKBARE PRINS

Vertaald uit het Pāli door Tonny Scherft

De jākata's of geboorteverhalen, zoals deze fabel van de ondankbare prins, zijn de heiligenlevens van het vroege boeddhisme, aldus de vertaalster, dr. Tonny Kurpershoek-Scherft. Meestal zijn het dierverhalen waarin een van de dieren de Bodhisatta is, de Boeddha in een vorig leven.

In De Ondankbare Prins, jākata nr. 73 uit de verzameling die in het Pāli bewaard is gebleven, treedt de Boeddha echter niet op in de gedaante van een dier, maar als een wijze asceet die uiteindelijk koning wordt. De Slechte Prins verwijst naar een neef van de Boeddha, Devadatta, die volgens diverse oude teksten uit jaloezie een moordaanslag op de toen 72-jarige Boeddha pleegde.

Na het eigenlijke, moralistische, verhaal wordt een jākata afgerond met een toelichting over de personen die achter de dieren schuilgaan. Hier luidt de verklaring als volgt: "Devadatta was in die tijd Koning Slechterik, Sāriputta de slang, Moggallāna de rat, Ānanda de papegaai en ikzelf de rechtvaardige koning die een koninkrijk verwierf".

Red.

Brahmadatta, in oude tijden koning over het rijk van Benares, het een zoon Dutthakumāra - Slechte Knaap - die lomp was en ruw van aard. Hij leek op een getergde slang, hij kon geen gesprek voeren zonder te schelden of handtastelijk te worden. Zowel in de ogen van de hofhouding als van de buitenwacht was hij onaantrekkelijk en een onruststoker, als een stofregen, of als een demon die gekomen is om kwaad te stichten.

Op een dag wilde hij spelevaren op de rivier en met een groot gevolg ging hij naar de oever. Juist op dat ogenblik kwam er een wolkbreuk. Men kon geen hand voor ogen meer zien. Daarop beval de prins zijn slaven en dienaren: "Kom hier, zeg ik, til mij op, breng me naar het midden van de rivier, baad me en draag me terug". Zij geleidden hem daarheen, maar overlegden: "Wat zal de koning ons kunnen maken? Laten we deze schurk hier ombrengen!" En ze zeiden: "Hier, kom maar, zwartoor, lelijkerd!", en ze dompelden hem onder water. Zelf staken ze de rivier weer over en stonden weldra op de oever. Ze spraken af dat zij, als hun gevraagd werd waar de prins was, zouden zeggen dat zij de knaap uit het oog hadden verloren; dat hij, toen hij de wolkbreuk zag, wel uit het water gegaan zou zijn en eerder dan zij zou zijn thuisgekomen. Zo kwamen de hovelingen in de aanwezigheid van de koning. En op diens vraag waar zijn zoon was, antwoordden zij dat ze het niet wisten, dat er een wolkbreuk was geweest en dat zij teruggekeerd waren in de mening dat hij hen vooruit was gegaan. De koning liet de paleispoort

openen, begaf zich naar de oever van de rivier en beval zijn mensen om overal te zoeken. Maar niemand vond de prins.

Terwijl in de Egyptische duisternis de stortregens vielen, had de prins, die door de rivier werd voortgesleurd, een stuk hout ontdekt. Hij klom daar op en in tranen, verbijsterd door doodsangst, werd hij meegenomen. In die tijd echter had een machtige koopman, een inwoner van Benares, veertig goudstaven begraven bij de rivieroever en door zijn schraapzucht werd hij na zijn dood wedergeboren als een slang bovenop zijn schat. Een ander had op diezelfde plaats dertig goudstaven begraven en werd door zijn zucht naar geld daar wedergeboren als rat. Nu drong het water de plaatsen binnen waar deze dieren huisden. Zij verlieten hun hol langs de weg waarlangs het water naar binnen gestroomd was, doorkliefden de stroom en bereikten de boomstronk waarop de prins was gezeten. De een langs het ene, de ander langs het andere einde erop klimmend, lagen beiden op de stam.

Op de oever van de rivier stond een katoenboom en daarin woonde het jong van een papegaai. Ook die boom, waarvan de wortels vermolmd waren door het water, bezweek en viel neer aan de kant van de rivier. Het papegaaiejong, dat opvloog in het gordijn van regen, kon niet wegkomen en landde op dezelfde boomstronk. Zo werden daar vier levende wezens gezamenlijk meegesleurd.

In die tijd was de Bodhisatta geboren in het koninkrijk van Benares, in een brahmaanse familie uit het Noordwesten, en toen hij volwassen was geworden had hij de wereld verlaten als een asceet. Hij had een bladerenhut gebouwd bij een bocht van de rivier en woonde daar.

Nu te middernacht heen en weer wandelend, hoorde hij het luide jammeren van de koningszoon en dacht: "Het geeft geen pas dat die mens zou moeten sterven voor de ogen van iemand zoals ik, een asceet die liefde en mededogen heeft aangekweekt.
Ik zal hem uit het water halen en zijn leven redden". Daarop sprak hij hem kalmerend toe: "Heb maar geen angst, wees maar niet bang!" Hij doorkliefde de waterstroom, greep het stuk hout bij een uiteinde en trok het met de kracht van een olifant naar zich toe. Zo keerde hij, al zijn kracht er achter zettend, snel terug op de oever, tilde de jongen op en zette hem op het droge.

Ook de dieren ziende, tilde hij deze eveneens van de boomstronk en hij leidde hen naar zijn kluizenaarshut. Hij legde een vuur aan en denkende: "Zij zijn er slechter aan toe" verwarmde hij eerst het slangelijf en de andere dieren en daarna de koningszoon. Toen ook deze wat was bekomen reikte hij weer eerst voedsel uit aan de dieren en bood pas daarna allerhande vruchten aan. De prins dacht: "Deze gemene asceet neemt geen notitie van mij als prins, maar bewijst eer aan beesten!", en hij vatte haat op tegen de Bodhisatta.

Een paar dagen later, toen allen weer gezond en wel waren en de rivier in zijn bedding was teruggekeerd, nam de slang afscheid van de asceet en zei: "Eerwaarde, ge hebt me een grote dienst bewezen. Maar ik ben geen arme drommel, ik heb op een zekere plaats veertig goudstaven, die daar begraven zijn. Wanneer u geld nodig hebt, kan ik deze hele schat aan u afstaan. U komt maar naar die plaats en u hoeft maar 'Lange!' te roepen". Daarop vertrok hij.

De rat nodigde eveneens de kluizenaar uit, zeggende: "Roep ter plekke maar 'Rat!'"; en ook hij vertrok.

Toen het papegaaiejong van de kluizenaar afscheid nam, zei hij: "Eerwaarde, ik heb geen schat. Maar wanneer ge ooit behoefte hebt aan rode rijst, - ik woon daarginds, kom daar maar heen en roep 'Papegaai!', dan zal ik mijn familie vragen talloze karrevrachten rijst te verzamelen, en deze aan u afstaan". En daarop verliet ook de papegaai de asceet.

De laatste echter die, met de aard van een zogenaamde vriend, geen woord meende van wat hij zei, dacht: "Als hij in m'n eigen omgeving komt zal ik hem het leven benemen", en hij nam afscheid met de woorden: "Eerwaarde, als ik de troon heb beklommen, moet ge komen. Ik zal u de vier requisieten geven".

Hij ging heen en beklom niet veel later de koningstroon.

En de Bodhisatta dacht: "Ik zal ze eens op proef stellen".

Eerst kwam hij in de buurt van de slang en daar dichtbij postvattende, riep hij: "Lange!". Op dat ene woord kwam de slang al tevoorschijn, begroette de Bodhisatta en zei: "Eerwaarde, op deze plaats liggen veertig goudstaven. Neem ze allemaal, ze zijn voor u". Maar de Bodhisatta zei: "Laat het zo zijn. Als ik ze nodig heb, zal ik er aan denken". Hij zond de slang terug en zocht de rat op. Hij riep hem, en ook de rat volgde de gedragslijn van de slang. Ook hem stuurde de Bodhisatta terug. Hij begaf zich vervolgens naar de papegaai en riep "Papegaai!" Ook deze daalde op dat ene woord neer uit de top van de boom, begroette de Bodhisatta en vroeg: "Eerwaarde, zal ik mijn familieleden inlichten en ze in het gebied van de Himalaya wilde rijst voor u laten verzamelen?" "Als het nodig is, zal ik eraan denken", zei de Bodhisatta, en stuurde hem terug.

Nu zal ik de koning eens op de proef stellen, dacht hij. Hij ging er heen en verbleef in het koningspark. Nadat hij zich de volgende dag passend gekleed had, bezocht hij de stad volgens de zeden en gebruiken van een bedelmonnik. Op dat ogenblik maakte de koning, die valse vriend, met een groot gevolg een plechtige rondgang door de stad, gezeten op zijn staatsie-olifant. Hij zag de Bodhisatta van verre en dacht: "Daar heb je die gemene asceet. Hij is gekomen met de wens om hier te blijven, een goed leventje leidend op mijn kosten. Voor hij gaat rondbazuinen wat hij voor mij gedaan heeft, zal ik hem een kopje kleiner maken".

Hij wenkte zjn mensen en die vroegen hem: "Wat moeten wij doen, Sire?" "Die gemene asceet komt, denk ik, om mij iets te vragen," antwoordde hij. "Maakt dat deze zwartoor me niet te zien krijgt. Grijpt hem, bindt zijn armen op z'n rug en brengt hem, op elke wegkruising hem een pak ransel toedienend, buiten de stad. Onthoofdt hem op de executieplaats en zet zijn lijk op een staak te kijk".

Zij zegden toe aldus te zullen handelen. Ze kwamen op hem af, boeiden de schuldeloze Grote Mens en begonnen hem, onder toediening van een pak ransel op elk kruispunt, af te voeren naar de plaats van terechtstelling. Aldaar aangekomen, zei de Bodhisatta zonder zich te beklagen of om moedertjelief te roepen, standvastig, deze verzen:

"De waarheid waarlijk zeiden zekere mensen hier:
Beter is een drijvend stuk hout dan een zeker soort mens".

Zo sprak hij de verzen op de plaats waar hij zou worden terechtgesteld. En hem horende vroegen de verstandige lieden onder de omstanders hem: "Wat dan wel, waarde kluizenaar, is er tussen u en onze koning, heeft u hem een dienst bewezen?"

Daarop vertelde de Bodhisatta wat was voorgevallen. En hij eindigde: "Zo heb deze man uit de vloedgolf gered en mijzelf in moeilijkheden gebracht. Daarom sprak ik aldus, me herinnerende dat ik niet gehandeld heb volgens het woord der wijze mannen van weleer".

Dit vernemend zeiden de edelen en brahmanen en andere inwoners van de stad: "Deze koning, die onbetrouwbare vriend, erkent zelfs niet de mate van verdienstelijkheid van hem die zó vol verdiensten is, die hem het leven geschonken heeft! Vanwaar kunnen wij meer welzijn verwachten als we op hem steunen! Grijpt hem!"

En van alle kanten woedend samengestroomd, doodden ze hem, die was uitgetrokken op zijn olifant, met pijlen en zwaarden en met stenen en hamerslagen en vervolgens sleurden ze hem bij de voeten mee en wierpen hem in een kuil met adders. De Bodhisatta de koningswijding gevend, zetten ze hem op de troon. En hij bestuurde het koninkrijk rechtvaardig.

Op een zekere dag wenste hij de slang en de andere dieren nogmaals op te zoeken. Met een groot gevolg begaf hij zich naar de verblijfplaats van de slang en riep: "Lange!" De slang kwam tevoorschijn, begroette hem en zei: "Hier is uw geld, heer, neem het!" De koning vertrouwde de schat van veertig goudstaven toe aan zijn dienaren. Daarop kwam hij bij de woonplaats van de rat en riep: "Rat!" Ook hij kwam tevoorschijn, begroette hem en stelde hem de schat van dertig goudstaven ter hand. De koning vertrouwde deze weer aan zijn dienaren toe en zich begevend naar de plaats waar de papegaai nestelde, riep hij: "Papegaai!" Deze vloog neer, begroette zijn voeten en zei: "Heer, zal ik rijst aandragen?" Maar de koning zei: "Als er rijst nodig mocht zijn, zul je het ons brengen. Kom, laten we gaan".

Met de zeventig goudstaven, en ook met medeneming van die drie wezens, is hij teruggekeerd naar de stad. In zijn prachtige paleis beklom hij het grote platte dak, waar hij de schat liet bewaken. Als hol voor de slang liet hij een gouden pijp bouwen, voor de rat maakte hij een holletje van kwarts en voor de papegaai een gouden kooi. Aan de slang en de papegaai liet hij dagelijks, als maaltijd, op een gouden schaal gebakken graan met honing uitreiken en aan de rat welriekende graankorrels. Ook verder deed de Bodhisatta veel verdienstelijks, zoals uitdeling van aalmoezen.

Zo brachten deze vier wezens hun verdere leven door in eendracht en vreugde, en na hun dood is het hun vergaan naar hun daden.

Een groot aantal jātaka's is in de vertaling van Tonny Scherft gebundeld in Ongrijpbaar is de Ganges, *deel 11 van de Oosterse Bibliotheek. (Uitg. Meulenhoff, Amsterdam, 1981).*



LENTE-BIJEENKOMST VAN DE VRIENDEN VAN HET BOEDDHISME OP KASTEEL OUD-POELGEEST

De Lente-bijeenkomst van de stichting Vrienden van het Boeddhisme zal niet, zoals de laatste jaren gebruikelijk was, worden gehouden in het meditatiecentrum De Kosmos in Amsterdam. Gezien de onzekere toekomst van De Kosmos is besloten om de bijeenkomst te houden op Kasteel Oud-Poelgeest in Oegstgeest. Het kasteel is ook met het openbaar vervoer (trein naar Leiden, bus naar Oegstgeest) gemakkelijk bereikbaar.

De bijeenkomst wordt gehouden op zaterdag 25 april a.s. De leider van de orde Arya Maitreya Mandala, dr. K.H. Gottmann, zal spreken over de betekenis van Vajrayana voor deze tijd. Dr. Gottmann is de opvolger van de stichter van de AMM, lama Govinda.

Voorts zal mevr. drs. F.C. Ma uit Amsterdam een voordracht houden over de invloed van het boeddhisme op het denken in het oude China. In een video-presentatie zal tenslotte de actuele betekenis van Zen-meditatie worden toegelicht.

Een uitnodiging met het definitieve programma van de lente-bijeenkomst zal de donateurs tijdig worden toegezonden.



DONATIE 1987 ONVERANDERD

De penningmeester van de stichting Vrienden van het Boeddhisme zal het op prijs stellen als de donateurs hun bijdrage voor 1987 overmaken door middel van de bijgesloten acceptgirokaart.

De bedragen van de minimum-donatie zijn onveranderd: *ƒ* 30,-- per jaar, echtparen *ƒ* 40,--, studerenden *ƒ* 20,--.



DHAMMAPADA IN HET NEDERLANDS

door I. den Boer

Dr. Tonny Kurpershoek heeft een hoogtepunt in haar werk als vertaalster uit het Pali bereikt met de onlangs in het Nederlands verschenen Dhammapada, "Verzen over de Leer". En haar inleiding tot de vertaling klinkt als een persoonlijke lofzang op de leer van de Boeddha.
De Dhammapada is de beroemdste verzenbundel uit de Pali-canon en die roem is terecht, schreef zij in Saddharma van oktober 1983. Zij publiceerde toen de eerste versie van een aantal strofen uit de bundel.

Haar liefde voor de Dhammapada bracht zij aldus onder wooren: "De in Dhammapada verwoorde wijsheid draagt het merkteken van de geest van de Theravāda, hetgeen betekent dat het monniksideaal van zuiverheid en terzijdestelling van wereldse verlangens sterk de nadruk krijgt. Maar het is ook poëzie, en poëzie van hoog gehalte. Er valt veel te genieten aan beeldenrijkdom en schoonheid van taal (die in de vertaling helaas goeddeels verloren moet gaan); en dat verzacht onwillekeurig de strengheid van het ideaal, terwijl het extra glans geeft aan de grootsheid en verhevenheid ervan".

De Dhammapada telt 423 strofen in 26 hoofdstukken met elk een eigen thema. Ondanks deze lengte maakt de bundel deel uit van de Verzameling van de Kleine Teksten, de Khuddaka Nikāya. Deze nikaya is een van de vijf verzamelingen die samen de Sutta Pitaka vormen, de Korf van de Leerreden. (De Pali-canon, de Tipitaka, telt nog twee korven: de Vinaya Pitaka en de Abhidhamma Pitaka).

De zeer korte verzen (een regel of vijf, zes) behelsen boeddhistische levenswijsheid in pregnante, vaak aforistische vorm.
"Het boek behoort daarmee tot de grote wijsheidsboeken van de wereldliteratuur", zegt Tonny Kurpershoek, "en neemt met ere een plaats in naast bronnen van wijsheid als Tao Teh Tsjing of Upanishaden".

Wie oppervlakkig leest, zal de strofen soms opvatten als scheurkalender-wijsheid, "een beetje triviale moraalprediking, zij het met rijke lyrische versiering", schrijft de vertaalster in de inleiding van het boek. De kans daarop lijkt mij echter gering bij een lezer die gevoel heeft voor helder, maar tegelijk waardig taalgebruik. Hij zal snel opmerken wat de vertaalster erbij aantekent: "In werkelijkheid nodigt de tekst uit tot het beklimmen van een hoge berg, tot het achterlaten van alles wat klein is, om, daarvan vrij te geworden, op weg te gaan naar een verheven doel.

Heel mooi wordt dit geïllustreerd door de verzen over de drie kenmerken van het bestaan.

'Alle verschijnselen zijn voorbijgaand'.
Wie dit in wijsheid schouwt
wendt zich af van het ontoereikende.
Hier ligt de weg naar reinheid (277)

'Alle verschijnselen zijn smartelijk'.
Wie dit in wijsheid schouwt
wendt zich af van het ontoereikende.
Hier ligt de weg naar reinheid. (278)

'Niet één verschijnsel staat op zichzelf'.
Wie dit in wijsheid schouwt
wendt zich af van het ontoereikende.
Hier ligt de weg naar reinheid. (279)

In een reeks aantekeningen achterin het boek verduidelijkt de vertaalster de betekenis van strofen als deze voor degenen die niet vertrouwd zijn met de boeddhistische gedachtenwereld. Soms spreekt de tekst van meer dan tweeduizend jaar geleden trouwens duidelijk genoeg voor zichzelf, zoals in het bekende vers:

Kwaad nalaten, het goede doen,
de geest louteren:
dat is de lering van Boeddha's. (183)

De verzen komen voort uit de kring van monniken. Van de thema's, met titels als Het denken, Bloemen, Ouderdom, Genoegens, Toorn en De hel, zijn de laatste twee, getiteld Monniken en Brahmanen, in het bijzonder gericht tot degenen die zich volledig hebben toegelegd op het bereiken van het hoogste doel, Nibbana, de uitdoving van alle verlangens en alle vrees, het hoogste geluk.

Ledig dit schip, monnik.
Ledig zal het licht varen.
Als ge hartstocht uitwerpt en haat
zult ge naar het nirvana gaan. (369)

Die als de maan zo smetteloos en rein,
zo helder, zo sereen is
en afstand deed van zingenot:
hem heet ik brahmaan. (413)

"De titel 'brahmaan' wordt in Dhammapada gereserveerd voor iemand die een waarachtig heilig leven leidt: een leven gelijkend op dat van de god Brahma", licht de vertaalster toe. Natuurlijk heeft zij geprobeerd de verduidelijkingen zo beknopt mogelijk te houden. In sommige gevalen - en dit is er één van - zou de lezer echter gebaat zijn bij een iets uitgebreidere toelichting. S. Radhakrishnan, die de Dhammapada beschouwde als het populairste en invloedrijkste boek uit de boeddhistische canonieke literatuur, citeert in een voetnoot bij zijn vertaling uitgegeven door de Oxford Universtity Press J.G. Jennings die erop heeft heeft gewezen dat het boeddhisme in wezen hervormd brahmanisme is. Naar diens mening is de achtergrond van het boeddhisme, evenals van het brahmanisme, Brahma, de onpersoonlijke, goddelijke eenheid die de grondslag vormt en de harmonie bewerkstelligt van alle individualiteit, alle egoïsme, alle verscheidenheid en alle strijd. Maar misschien is dr. Kurpershoek het niet eens met Radhakrishnan en Jennings.

De Dhammapada was nooit zo populair geworden als de verzen uitsluitend monniken zouden aanspreken. Nee, ook de "homme moyen sensuel" kan er praktische raad uit op doen:

> Een onnadenkend man
> die naar andersmans vrouw loopt
> wacht dit viertal:
> verwerving van slecht karma, een
> slaap vol onrust,
> ten derde verwijten; ten vierde de hel. (309)

Of de wereldse aanmoediging:

> Een vertrouwend mens, van goede zeden,
> verwerft roem en rijkdom.
> Waar hij zich ook bevindt,
> hij wordt gerespecteerd. (303)

Vertalen uit Pali houdt in: proberen een denk- en begrippenwereld die het westen vreemd is, in weinig meer woorden dan het origineel toegankelijk te maken voor de nieuwe lezers. Destijds in Saddharma gaf dr. Kurpershoek aan hoeveel keus de vertaalster bijvoorbeeld heeft om de titel Dhammapada in het Nederlands weer te geven. Dhamma wil zeggen Wet, Leer; pada: voet, pad, basis, versvoet, vers, taaluiting. "Het Pad van de Waarheid"? "Verzen over de Leer"? Deze laatste vertaling ligt het meest voor de hand, concludeert zij nu in haar boek.

Een vergelijking van de versie van de eerste strofe in Saddharma van drie jaar geleden en de versie in het boek laat iets zien van de worsteling om de meest bevredigende vertaling te vinden. De beginzin luidde aanvankelijk:

Eerst komt de geest, daarna de verschijnselen.
De geest heerst, - de verschijnselen zijn door
de geest geschapen.

Dat is geworden:

Eerst komt het denken.
Het is het denken dat de wereld doet
ontstaan:
de geest stuurt, de wereld is zijn schepping.

Radhakrishnan koos voor de (inmiddels veel geciteerde) vertaling:

(The mental) natures are the result of what we have
thought, are chieftained by our thoughts, are made
up of our thoughts.

Dit alles is "voer voor geleerden". Voor de gewone lezer geldt: laat de kok in de keuken met rust. Wij hebben alleen te maken met het resultaat: een boek dat in prachtig Nederlands de wijsheid van de Boeddha begrijpelijk maakt en ook voelbaar, zoals in de vreugdevolle verzen over het geluk:

Welaan!
Laten wij gelukkig leven,
zonder haat onder hen die haten.
Onder mensen die haten, laten wij leven
vrij van haat. (197)

DHAMMAPADA, ingeleid en vertaald vanuit het Pali door dr. Tonny Kurpershoek-Scherft. Uitg. De Driehoek, Amsterdam, 1986. Prijs f. 25.40.



SHAMBHALA, DE WEG VAN DE KRIJGER

door Han F. de Wit

Volgens een bekende Aziatische legende bestond er eens, vermoedelijk ten noorden van Tibet, een koninkrijk dat Shambhala heette. De koning en zijn onderdanen waren allen mensen die de hoogste inzichten en deugden hadden verwerkelijkt in hun leven.
De menselijke goedheid was hier, door de beoefening van bepaalde disciplines, tot een ongekende en vreugdevolle bloei gebracht.
Deze inzichten en deugden kwamen in dit koninkrijk dan ook tot uitdrukking in de wijze waarop mensen omgingen met hun directe omgeving en met de grotere samenleving waarvan zij deel uitmaakten. Zo creëerden zij, door hun fundamentale, menselijke goedheid te manifesteren, in het klein en in het groot een verlichte samenleving. Toen de Boeddha werd uitgenodigd om de dharma te onderrichten in Shambhala, kon hij daar dan ook de meest diepzinnige dharma (de Kalachakra-tantra) presenteren.

De wereldlijke traditie van Shambhala kon de visie van de religieuze traditie van het boeddhisme zonder meer appreciëren. Shambhala bood de ideale maatschappelijke context voor de presentatie van de dharma. Tot zover de legende.

Het gebeurt niet vaak dat er een boek verschijnt waarin een niet religieuze, wereldlijke spirituele traditie wordt gepresenteerd en dat op een wijze die dit boek in de Engelssprekende landen tot een bestseller heeft gemaakt. Het is daarom verheugend dat dit boek, onder de titel "Shambhala, De weg van de krijger", geschreven door Chögyam Trungpa, nu ook in het Nederlands te krijgen is.

Hoewel de verlichte samenleving van het koninkrijk Shambhala geografisch niet langer voor ons toegankelijk is, zijn toch de principes en de mentaliteit van generatie op generatie doorgegeven en zo in de vorm van geestelijke disciplines bewaard gebleven tot in onze tijd.
In die zin bestaat Shambhala in de harten van de dragers van haar traditie. En nu is ook kennismaking met die traditie mogelijk via een boek van de boeddhistische meditatie-meester Chögyam Trungpa, die tevens erfgenaam is van de wereldlijke contemplatieve traditie van Shambhala en in die traditie de naam draagt van "Dorje Dradul van Mukpo", Onvermurwbare strijder van Mupko.

In zijn boek presenteert hij de wereldbeschouwing en ervaringswereld van de Shambhala-krijger, de krijger die door zijn eigen fundamentele goedheid en zachtmoedigheid te cultiveren individuele en collectieve agressie overwint. "Krijgerschap in dit verband heeft niets te maken met oorlogvoeren. Agressie is de bron van onze problemen, niet de oplossing," zo lezen we. Het beeld van de krijger als symbool

van de mens die de moed heeft de overwinning op eigen en andermans agressie na te streven, is in veel culturen te vinden. De Indiaanse culturen van Noord-Amerika, de Japanse samurai-traditie, de Europese ridder-traditie enz. hadden alle in hun beste vorm veel gemeen met de traditie van Shambhala. Volgens de Shambhala-traditie is dat niet zo verwonderlijk omdat de visie waarvan zij een heldere en concrete uitdrukking is, in feite sluimert in de harten van alle mensen. In deze universaliteit ligt dan ook onder meer de grote waarde van dit boek: het biedt een samenhangende visie op hoe wij ons eigen "krijgerschap" kunnen ontwikkelen en manifesteren. Daartoe verwijst het ook naar de mentale disciplines die op het pad van de krijger worden beoefend en die ook in het Shambhala Trainingsprogramma worden onderwezen.

Een zeer speciaal belang heeft dit boek tenslotte voor ieder die zich interesseert voor de vraag hoe boeddhisme zich in onze cultuur kan ontwikkelen en manifesteren.
De Shambhala-traditie schetst immers een maatschappelijke context en een levenswijze die zonder meer gastvrij staan ten opzichte van echte spiritualiteit en ten opzichte van het boeddhisme in het bijzonder. Daarom kan de wereldlijke Shambhala-traditie ons als maatstaf dienen, zij kan ons bewuster maken van die aanzetten in onze cultuur die uitdrukking zijn van de fundamentele goedheid en waardigheid van de mens. Deze aanzetten zijn de aangrijpingspunten voor onze persoonlijke beoefening van het pad van de krijger en voor het wekken van de visie en wereld van Shambhala. Door deze aanzetten te accentueren en cultiveren, kunnen we een maatschappelijk klimaat beginnen te bevorderen waarin ook de inzichten en levenswijze uit het boeddhisme (voor onszelf en voor anderen) gemakkelijker toegangelijk worden en een vanzelfsprekende plaats krijgen.

Chögyam Trungpa, Shambhala - De weg van de krijger, Servire Uitgevers BV, Katwijk, 1986. Prijs f 29,--.

Shambhala Training: 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, tel. 020-120076/794753.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

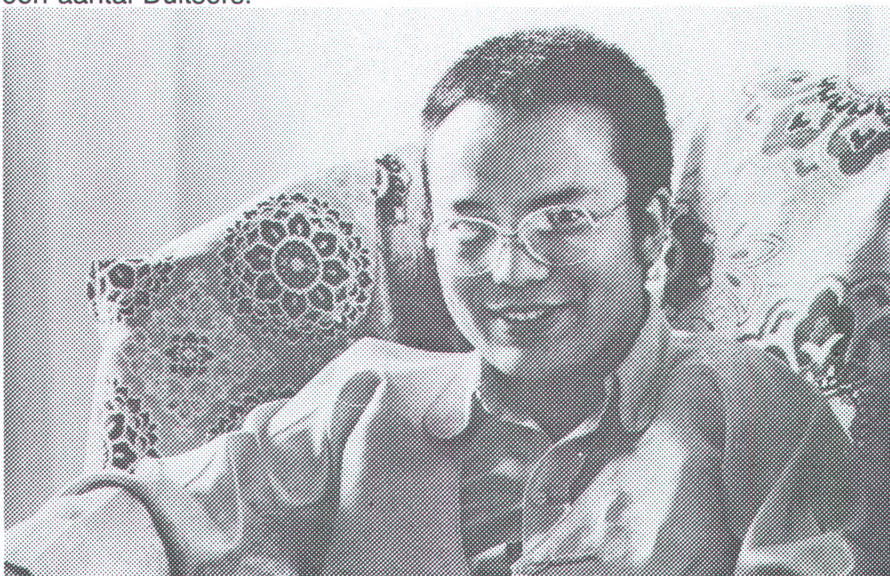
T'AI SITUPA OVER WETENSCHAP, CHRISTENDOM, EUTHANASIE EN VREDE

door Mary Fahrenfort

In mei was de Dalai Lama in Nederland, de leider van een van de vier grote kloostertradities die Tibet kent, de *gelugpa* of geel-kap-traditie. Zijn gelijke als religieus leider is de Karmapa, hoofd van de *kagyupa* of „rood-kap"-traditie, die in 1981 overleed. De dood betekent voor een dergelijk religieus leider alleen dat hij (tijdelijk) geen menselijk lichaam heeft, maar binnenkort opnieuw wordt geboren en herkend als *Karmapa.* Hij is een *Tulku,* of erkende reïncarnatie. In die tussentijd wordt zijn positie waargenomen door andere *tulkus,* die als regent functioneren. Een van deze *tulkus,* T'ai Situpa, was eind oktober in ons land.

T'ai Situpa (33) werd geboren in Tibet, vluchtte in 1959 en groeide dus op buiten zijn geboorteland. Hij was te gast bij een van de twee centra die zijn kloostertraditie in Nederland heeft, de *Dharmadhuta* (ruimte voor *Dharma)* in Amsterdam. Het centrum staat onder de directe leiding van Chögyam Trungpa Rinpoche, een *Tulku* die domicilie houdt in Nova Scotia (Canada). Hij behoort tot dezelfde traditie als T'ai Situpa.

In Amsterdam hield T'ai Situpa een aantal lezingen en hij gaf er mensen de gelegenheid de toevluchtsgelofte af te leggen. Bijna veertig mensen, in leeftijd variërend van tien tot zeventig, maakten van deze (zeldzame) gelegenheid gebruik, de meesten Nederlanders, maar ook een aantal Duitsers.



Buitenkant

Het Tibetaanse boeddhisme heeft in het Westen algemeen de reputatie van magie en primitiviteit, maar ook van „verborgen" wijsheid. De nadruk die westerse journalisten plegen te leggen op de meer opzichtige en esoterisch aandoende buitenkant van het Tibetaans boeddhisme verhindert een kennismaking met de wezenlijke aspecten. Om de zaak eens om te keren: het is of een Tibetaans journalist nieuwsgierig aan de Paus zou vragen: „Maar waarom hangt u uw kerken vol met afbeeldingen van een man in het laatste stadium van de marteldood? En wat zit er precies in dat stukje ouwel dat het zo heilig maakt?"

Op zulke vragen is geen antwoord te geven omdat ze voorbij gaan aan het wezen van de religieuze ervaring. Het is nuttiger in plaats daarvan zijn ideeën te horen over een aantal belangrijke ethische kwesties die van alle tijden en alle culturen zijn, maar tegenwoordig veelal verscherpt naar voren komen.

Wetenschap

Dat de verbeterde communicatiemiddelen het mogelijk maken om zo veel kennis over de hele wereld te verspreiden, vindt T'ai Situpa een goede zaak.

„Maar we betalen er een hoge prijs voor. Het is te veel, en dat brengt misbruik met zich mee, zodat niemand meer echt vertrouwen in iets heeft. Elke cultuur, wetenschap of religie verliest op die manier veel van wat wezenlijk is. Religie is een uitstekend voorbeeld. Honderd verschillende mensen hebben honderd verschillende ideeën over wat religie is, en zo wordt het bijna onmogelijk om er iets over te zeggen zonder misverstand te wekken. Dat geldt voor wetenschap ook.

"Het is niet dat er iets mis is met religie of wetenschap als zodanig - alle mogelijkheden zijn aanwezig. Maar de laatste honderden jaren is dat alles zo chaotisch geworden. Het is alsof je rijst, rogge en tarwe door elkaar mengt en het dan over een groot veld uitzaait: het wordt bijna onmogelijk te vertellen wat wat is. Maar als iemand werkelijk inzicht heeft in religie en iemand anders in wetenschap en ze begrijpen elkaar goed, dan verschillen ze niet van mening, dat is zeker. Maar daarvoor is diepgaand begrip nodig van beide kanten - dan komen ze tot dezelfde conclusie en is er wezenlijk begrip van de waarheid".

Christendom

Als westerlingen boeddist worden, wordt ze vaak gevraagd waarom ze dat doen, waarom hun eigen christelijke religie niet goed genoeg is. Hoe kijkt T'ai Situpa daar tegenaan in het licht van de verwarring waar-

over hij sprak?

„Naar mijn ervaring is dat eerder een teken van gezondheid dan van zwakte. Want als iemand van christelijken huize daar op een of andere manier moeilijkheden mee krijgt, dan vindt hij in het boeddhisme een soort eenvoud terug. Ik zie dat veel mensen die op de goede manier iets over het boeddhisme leren, juist meer respect en vertrouwen in het christendom ontwikkelen.

"Het is niet zozeer dat iemand het christendom inruilt voor het boeddhisme. Wie over de *Dharma* leert en die beoefent, begrijpt en beoefent ook de leer van het christendom en wat alle andere culturen en religies leren. Natuurlijk kan het per persoon verschillen, maar de mensen die ik ontmoet heb, ontwikkelen werkelijk meer geloof en toewijding voor Jezus Christus dan voordat ze zich met het boeddhisme gingen bezighouden. Een boeddhist zou nooit iets negatiefs zeggen over een groot wezen als Jezus Christus. Maar er zijn veel mensen die vreselijke dingen zeggen over bijvoorbeeld de Boeddha of Jezus".

Dood

De gedachte van leven en dood als cyclisch proces - de gedachte aan wedergeboorte is een kerngedachte in het boeddhisme. De dood wordt veel meer gezien als natuurlijk proces, en veel minder als vijand, dan we in het westen gewend zijn.

Het Tibetaanse Dodenboek beschrijft nauwkeurig de verschillende stadia van de overgang van leven naar dood. Dood, die geen levenloosheid is, maar het *bardo* - een overgangsstadium tussen verschillende incarnaties.

Wat denkt T'ai Situpa over de ethische kwesties rond leven en dood die in Nederland actueel zijn, zoals abortus en euthanasie?

„We moeten niet ingrijpen in natuurlijke processen. Veel mensen plegen zelfmoord of abortus, en als ze dat als individu willen doen, kun je het niet tegenhouden. Maar je moet het niet aanmoedigen. We moeten geboorteregeling aanmoedigen, niet abortus. Datzelfde geldt voor zelfmoord; het zou echt riskant zijn om dat aan te moedigen, en het invoeren van een wet die dat mogelijk maakt is een vorm van aanmoediging. Er zijn voor de meeste dingen wel tien manieren om ze te doen: drie goede en zeven slechte. We moeten de drie goede bevorderen door de juiste omstandigheden te scheppen. Dat maakt het mogelijk dat mensen minder snel vervallen in de zeven slechte".

Ook over de grens tussen leven en dood is hij heel duidelijk. Is het moord om de stekker uit het stopcontact te trekken als iemand zonder waarneembare hersenfuncties kunstmatig in leven wordt gehouden?

„Als er nog hoop is, is het moord. Als er geen redelijke hoop is dat iemand ooit weer bij bewustzijn komt, is het geen moord. In dat geval

houdt men gewoon een lijk vers, en voorkomt dat het gaat rotten. Er is daar niemand thuis, dat is een heel goede manier om het te stellen”.

Vrede

T'ai Situpa staat erom bekend dat hij zich op een niet-politieke manier sterk voor de vrede inzet, en het boeddhisme heeft de reputatie van een religie die niet agressief is. Zowel christenen als boeddhisten voeren de vrede hun vaandel en toch komt er niet veel van terecht. Wat denkt hij daarvan in het licht van de recente gevechten in een land als Sri Lanka, waarbij ook boeddhisten betrokken waren? Hij lacht en zegt dat het geen zin heeft om je kop in het zand te steken.

„Als een tijger je vanaf je tenen zou willen opvreten, zou je alles doen om dat te voorkomen. Agressie is realiteit. De kunst is om de tijger te temmen en te geven wat hij nodig heeft, zodat hij je niet op hoeft te vreten. Dat is echte vrede - niet dat je gewoon over je laat lopen, dat zou heel onpraktisch zijn en ook niet creatief. Mensen denken vaak dat werken voor vrede betekent dat je tegen wapens bent, maar echte vrede is een produktief en beweeglijk systeem op zichzelf.

"Daarvoor hebben we echte beschaving nodig, om iedereen op te voeden in het idee dat we met elkaar produktief kunnen zijn in plaats van elkaar het licht in de ogen niet te gunnen. Zo'n proces heeft tijd nodig, maar we gaan de goede kant op. In die tussentijd zijn er primitieve methoden nodig, waarin zowel de wapenwedloop als machtsevenwicht kennelijk een rol speelt, maar we kunnen daar niet op vertrouwen. Het risico van ongelukken is te groot. Er moet een betere manier zijn”.



Dr. Mary Fahrenfort, psychologe, is verbonden aan de Dharmadhatu in Amsterdam. Het interview met T'ai Situpa is in aangepaste vorm verschenen in het dagblad Trouw.

DE LEER VAN DE TAND

Kort verhaal uit Sri Lanka door A.E. Bayer

Voor de grotere kinderen in ons dorp was er een bijzondere instelling op het gebied van onderwijs in de Leer: één of twee keer per maand kwam de Anagarika langs om ons in de schaduw van de oude Bô-boom in de Heilige Waarheden te onderrichten. Niet dat de monniken daarin te kort schoten. Op de gebruikelijke vragen wisten wij de daarbij horende antwoorden te geven. Maar de Anagarika die, zoals zijn titel al aanduidt, een geleerde buiten de monniksorde was, verstond als geen ander de kunst, de Leer zo voor je te laten leven als een bergtop in het strijklicht van de ondergaande zon, als alles beneden al bijna donker is. Niemand wist precies hoe oud hij was en vanwaar hij kwam. Maar een oude man was hij al in mijn schooljaren, een man die als hij lachte - en hoe vaak lachte hij niet - de vier gele tanden toonde die zich in zijn mond tot op die dag hadden gehandhaafd. En deze zelfde tanden waren het, waarvan hij zich bediende voor het richten van onze aandacht op kernbegrippen van de Leer. Hij placht die nog maar net bestaande tanden aan te wijzen, te beginnen bij links en bewegende naar rechts. (De Anagarika dacht nooit van zichzelf, altijd van anderen uit, in dit geval van ons). Wij, kinderen, keken in bewondering naar die eerste monumentale tand, links, en zongen eenstemmig: 'Dit is de heilige waarheid van het lijden'.

Nu nog, vijfenveertig jaar later, als ik over lijden hoor spreken, doemt die lang verdwenen, maar in mijn geest zo bestendige tand van de Anagarika weer op. Nadat de zin was uitgezongen en de stilte ingevallen, bewoog de vinger van de oude man naar de tweede tand - rechtsboven - die zo te zien iets minder hecht in de bovenkaak was geworteld en we zongen: 'Dit is de heilige waarheid van lijdens ontstaan'. Dan wees de magere bruine vinger naar linksonder en opnieuw konden onze stemmen worden gehoord: hoog, helder en duidelijk: 'Dit is de waarheid van lijdens opheffing'. De tand rechts beneden, die iets korter was, maakte het onze leraar moeilijker, ons een blik te gunnen op de vierde waarheid: het pad tot lijdensopheffing. Wij weten uit de Leer die ons tot heil, van de wieg tot het graf begeleidt, dat alle samengestelde dingen vergankelijk zijn en wij moesten ervaren dat deze wet zelfs voor het symmetrische, zij het incomplete gebit van de Anagarika geen halt maakte. De onbegrijpbare waarheden bleek duurzamer dan de zinnebeelden die de Anagarika daarvoor had gekozen. Zo geviel het dat in ons derde schooljaar nog maar drie tanden de Anagarika als leermiddelen ter beschikking bleven, d.w.z. twee in de onderkaak en één in de bovenkaak.

Het boeddhisme bleek in de geest van de Anagarika echter even plooibaar als het zich al 25 eeuwen onder steeds wisselende omstandigheden had betoond.

Nu was het de toevluchtsgelofte tot het Drievoudige Juweel dat tastbaar voor ons bestond in de mond van de wijze. Dezelfde vinger, nog iets magerder en bruiner, wees aan en onze stemmen klonken al vaster en geoefender. Zo verklaarden wij onze toevlucht te nemen tot de Boeddha (boventand), de Leer (linksbeneden) en de monniksorde (rechtsbeneden). Zo werd maandenlang na het onderricht de toevluchtsformule, het begin van de heilsweg, onuitwisbaar in ons geheugen gegrift.

Het worden echter rust nooit en mogen wij verwachten dat in een wereld waarin mensen, bloemen en goden onbestendig zijn, tanden zouden blijven? Eén van de twee tanden in de onderkaak van onze leraar was er op een dag niet meer, overigens zonder dat dit hem ook maar in het minst in verlegenheid bracht. Nu was de weg vrij voor het aangeven van de twee hoofdrichtingen van gedrag die de mens telkens weer ter keuze openstaan: aan de ene kant het zich vastklampen aan het 'ik', die begoocheling die uit de levensprocessen voortkomt èn ze voedt en daartegenover het grote erbarmen voor wat is en leeft. Deze keer arrangeerde onze meester de richting van zijn vinger zodanig dat de sterkste tand het juiste, zuivere en tot heil strekkende gedrag belichaamde. De linker, een vergeeld brokje been, dat bovendien niet zo heel vast in de kaak zat, werd zinnebeeld van Mara en diens aan de dood gebonden linkerzijde van het leven.

De volgende slag bleek voor Mara te zijn, die we nooit moeten onderschatten: het was de ogenschijnlijk zo sterke rechtertand die het eerst het veld had moeten ruimen. Mara's wankele onding stond onaangevochten en als triomfator in de kaak van de Anagarika overeind.

Dat is te zeggen, zo zag het er uit voor Mara, die zijnerzijds de Anagarika toch ook nog niet echt kende.

"Kinderen", zei de Anagarika, terwijl wij, in de ban van wat nu zou komen, bijna letterlijk aan zijn lippen hingen.

"Kinderen", en hij opende zijn mond en wees op zijn laatste tand.

"Dachten jullie werkelijk dat Mara in staat zou zijn alleen over te blijven? Zo is het niet op onze goede aarde. Mara heeft de tweeheid nodig, een tegenstander, het andere, een vijand, zoals de waan van het ik niet kan zonder de denkbaarheid van het niet-ik. "Eén tand", en hier lachte hij blijmoedig, "één tand verwijst altijd naar dè ene tand, die wordt bewaard in de Tempel van de Tand in Kandy. En naar de eenheid van alle leven als door de Here Boeddha aangeduid. Dat sluit zowel jullie in, als die steekvlieg die maar niet van mijn schedel wil wijken en de olifant die je daar in de verte met zijn zware last voorbij ziet gaan. Dat ene sluit niet alleen allen in, maar ook alles. In het hart van de wijze is geen plaats meer voor verschil tussen 'dit' en 'dat'."

Die tand van de eenheid bleef lang bij de Anagarika. Pas toen hij op een dag over een steen struikelde, moest hij hem prijsgeven.

Zou zelfs deze onverschrokken verkondiger van de Leer nu wegens materiaalgebrek tot zwijgen zijn gebracht?

Op de dag na de val lachte de Anagarika voor het eerst de ontwapenende, totaal weerloze lach van de ouderdom en misschien wel van de heilige en hij vroeg: "Kinderen, wat is het hoogste goed?"

Upali, niet de beste leerling van ons allen, maar zeker de slimste (hij heeft nu een groothandel in thee) zei: "Een nieuwe fiets".

"Een nieuwe fiets is een prachtig ding", antwoordde de Anagarika. "Het is een vredig en stil vervoermiddel. Glanzen in de zon, dat doet een nieuwe fiets. En toch, Upali, is zelfs een nieuwe fiets nog niet het hoogste goed".

"Gezondheid", zei het broertje van Upali, die een beter geheugen had.

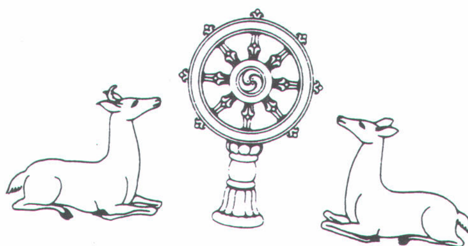
"Juist", zei de leraar. "Gezondheid is het hoogste goed. En wat is het hoogste heil?"

We waren allen stil. De Anagarika had zijn mond gesloten nu daar niets meer restte om voor enig leerstuk te getuigen. "De verlossing van alle waan is het hoogste heil, kinderen," zei de Anagarika, die maar een heel enkele keer ernstig was. Maar dan luisterden we ook!

"Er is niets waar ik op kan wijzen om je het Nirwana te tonen. Het is niet te beschrijven, diep, onpeilbaar, het is niet iets en het is niet niets. Kinderen, als je niets meer in de wereld hebt om je aan vast te houden, geen tand meer in je mond, geen geld meer in je zak, geen jeugd meer die je een gevoel van welbevinden in het lichaam geeft, en je hebt de verlossing van de waan, dan weet je dat je ook waarlijk niets anders meer nodig hebt".

Wij zijn nu opgegroeid en onze geliefde Anagarika is niet meer dan een herinnering. Maar wij van onze jaargang hebben een kleine met alle zorg gemaakte dagoba aan hem gewijd. Hij staat op het terrein van onze tempel en wij zijn het alleen die de betekenis kennen van zijn dierbare naam: De Tempel zonder Tand.





LAMA SHERAB OVER MEDITATIE, TRAINING VAN DE GEEST

Lama Geshe Gyaltsen Amipa heeft op de najaarsbijeenkomst van de Vrienden van het Boeddhisme, op 11 oktober jl. in De Kosmos in Amsterdam, een voordracht gehouden over meditatie.
Hij is de vaste leraar van de Sakya Thegchen Ling in Den Haag.
Dit centrum vierde het afgelopen jaar zijn tienjarig bestaan.

Lama Sherab is een 52-jarige Tibetaanse monnik die behoort tot de Sakya-orde. Hij vluchtte in 1959 uit Tibet en woont nu in Zwitserland, waar hij is verbonden aan het Tibetan Institute in Rikon bij Zürich. Op zijn initiatief zijn Sakya-centra gesticht in Frankrijk, Engeland, Zweden, West-Duitsland, Zwitserland en Nederland. Van deze centra is hij de geestelijke leider. Twee- à driemaal per jaar bezoekt hij het Haagse centrum.

Hij begon zijn voordracht met de constatering dat het boeddhisme weliswaar twee wegen kent, het Mahayana en het Hinayana, maar dat er geen absoluut verschil is tussen die twee. Er is alleen een verschil in de persoonlijke houding van de volgelingen en daardoor in de methoden van meditatie. Sommigen bereiken gemakkelijker inzicht door het Mahayana, anderen door het Hinayana.

Alle levende wezens, zelfs insecten, wensen een zekere mate van vrede en vreugde. De weg hiertoe is voor ons, mensen, de meditatie. Daarvoor is het allereerst nodig de geest tot rust te brengen en liefdevol mededogen te ontwikkelen. Een gedegen kennis van de zes paramita's of "volkomenheden" is de basis van elke meditatie.

De zes volkomenheden zijn: 1) het geven, ook het schenken van gevoelens van liefdevol mededogen; 2) beoefening van de moraal, in het bijzonder het stevig vasthouden aan je ware natuur, wat bijvoorbeeld inhoudt dat je nooit andere wezens schaadt; 3) ijver: hoe kunnen wij ons kostbare menselijke leven zo goed mogelijk gebruiken?; 4) geduld: "Zonder geduld ben je als vuur dat alle vrede verbrandt"; 5) concentratie: anders kunnen wij niet mediteren; 6) wijsheid; wij moeten onze relatieve wijsheid - kennis van deze wereld - gebruiken voor het bereiken van adsolute wijsheid, namelijk kennis van onze eigen geest.

Gemoedsrust

Lama Sherab onderscheidde twee soorten meditatie: samatha-meditatie en vipassana-meditatie. Samatha betekent gemoedsrust, kalmte. Na de uiterlijke voorbereiding (rustige plek, frisse lucht, welgevoed, zitten met gekruiste benen en rechte rug, handen in elkaar liggend, duimen stevig tegen elkaar, ademhaling niet te snel en niet te langzaam) richt het denken zich op een innerlijk object.

Het object kan bijvoorbeeld de gang der gedachten zijn. Je kunt nagaan of je een juiste of onjuiste gedachtengang volgt. Je slaat je eigen geest gade. Of je kunt de ademhaling als object nemen. Je volgt met je bewustzijn de inademing, het vasthouden van de adem op een bepaalde plek in de buik, en de uitademing. En je telt elke keer: 21, 22, 23.

Wanneer de geest, het denken, op deze manier tot rust is gekomen, wordt een ander innerlijk object gekozen. Lama Sherab noemde als mogelijke objecten de drie belangrijkste worteladers van het lichaam en verschillende vormen van licht, uitstralende van de voorhoofd-chakra. Er zijn meditatie-methoden waarbij de leerling een goeroe nodig heeft van wij hij initiatie ontvangt, dat wil zeggen toestemming om bepaalde oefeningen te doen. Lama Sherab beklemtoonde de noodzaak goed na te gaan of de leraar voldoende is gekwalificeerd. Leraar en leerling moeten heel diep in elkaar geloven. Dan kan het contact met een goeroe of leraar een enorme impuls geven aan de ontwikkeling van de boeddhanatuur, het inzicht in de eigen geest.

Inzicht

Vipassana-meditatie is niet mogelijk zonder de voorbereidende samatha-meditatie. Vipassana betekent inzicht. Het doel is diep en helder begrip te verkrijgen van de drie wortels van het bestaan; onwetendheid, gehechtheid en egoïsme. Een heldere geest is het produkt van ons bewustzijn. Door ons bewustzijn, ons denken, te richten op de drie elementen van het bestaan, kunnen wij onze geest ervan zuiveren. De geest wordt veranderd door de geest, het denken door het denken. Het is dan alsof wij in een heldere spiegel kijken die onze geest zuiver weergeeft. Zo kunnen wij uiteindelijk de Verlichting, het volmaakte inzicht, bereiken.

Voor het dagelijks leven moeten wij de leer, de Dharma, zien als een goed hart dat zich op elk moment uit als een soort open vriendelijkheid, aldus lama Sherab. "Het is eigenlijk heel eenvoudig. Het gaat om vrede, en het is erg belangrijk de vrede in jezelf verder te dragen. Dit geldt voor alle soorten boeddhisme. Ze hebben allemaal hetzelfde doel".

De essentie van de leringen van lama Sherab is te vinden in zijn boek *Training van de geest, voorbereidende oefeningen volgens de leer van het Mahayana-boeddhisme.* (Uitg. Ankh-Hermes, Deventer, 1986). De Sakya Thegchen Ling is gevestigd: Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, tel.070-606649.



Jubileum

Het zenmeditatiecentrum Theresiahoeve in Langenboom (N.B.) heeft begin januari zijn 12½-jarig bestaan gevierd. In het bijzonder dankzij de onvermoeibare inzet van Judith Bossert is het centrum zeer actief.

Zo komt dit jaar Prabhāśadharma Rōshi van het International Zen Institute of America drie weken intensieve zentraining geven van 5-26 juli. In oktober komt Thich Nhât Hahn een week naar Theresiahoeve. De Kanzeon Sangha onder leiding van Genpō Sensei houdt er een bijeenkomst van 2-17 mei.
(Inl.: Rein Kaales, Liendenhof 306, 1108 HV Amsterdam, tel. 020-963445).



Op de eerste zaterdag van de maand is er steeds een zitwerkdag. Wie dat wil, kan op vrijdagavond al komen. Op zo'n dag is er afwisselend zazen, kinhin, reciteren van sutra's, werkmeditatie, loopmeditatie en theemeditatie.

Financiële felicitaties voor het jubilerende centrum zijn nog van harte welkom op girorekening 1017649. Hoewel Theresiahoeve krap bij kas zit, zal toch 60 procent van de jubileumbijdragen worden overgemaakt aan "de kinderen van de rekening" in kampen in Cambodja en Vietnam. Het centrum beschikt over uiterst betrouwbare contacten om te zorgen dat het geld op de juiste plaats terechtkomt.

Inl.: Theresiahoeve, Dominicanenstraat 24, 5443 JN Langenboom, tel. 08864-1277. (Op maandag gesloten).

Tiltenberg

Pater dr. H.M. Enomiya-Lasalle S.J. leidt van 6-10 februari en van 11-15 februari sesshin (intensieve zenmeditatie) op de Tiltenberg in Vogelenzang. Deelneming is alleen mogelijk voor mensen die met deze

vorm van meditatie vertrouwd zijn. Hetzelfde geldt voor de beide sesshin die Dennis Genpō Merzel Sensei leidt van 26-30 juni en van 1-5 juli.

Weekends ter voorbereiding en voortzetting van deze intensieve meditatietraining met tenminste zes uur meditatie per dag en in volledige stilte worden gehouden van 6-8 maart, van 8-10 mei en van 12-14 juni. Zij worden gecoördineerd door M.E. Maréchal, geassisteerd door Ursula Giger en/of Mineke van Sloten.

Zen-werkdagen worden gehouden van 9.00 tot 17.00 uur op de zaterdagen 17 januari, 14 maart, 16 mei en 20 juni. Vertrouwdheid met zen is noodzakelijk.

Inl.: de Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 Am Vogelenzang, tel. 02520-17044.

De Kosmos

Elke maandagavond leidt Nico Tydeman in het meditatiecentrum de Kosmos in Amsterdam een zenbijeenkomst voor beginners: zazen-instructie, dharma-les, zazenbeoefening en discussie.

Elke woensdagavond is er een bijeenkomst van de Kanzeon Sangha onder leiding van Genpō Sensei: zazen-kinhin-zazen, gelegenheid tot een persoonlijk gesprek met Sensei over de eigen zazen-praktijk, dharma-les en sutra-lezingen.

Inl.: de Kosmos, Prins Hendrikkade 142, 1011 AT Amsterdam. tel. 020-267477.

Han Fortmann Centrum

Elke dinsdag en donderdag om 17.15 uur is er zenmeditatie in het Han Fortmann Centrum in Nijmegen onder leiding van Knut Walf, Wim den Biesen of Henk Hesselman.

Inl.: Stijn Buysstraat 11a, 6512 CJ Nijmegen, tel. 080-225418.

Dharma Studiegroep

De Dharma Studiegroep Leiden houdt elke tweede en vierde donderdag van de maand zitmeditatie van 20.00 tot 22.00 uur in het meditatie- en studiecentrum aan Hofdijck in Oegstgeest. Het centrum maakt deel uit van een overkoepelende organisatie onder leiding van de Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche.

Inl.: Hofdijck 13, 2341 NA Oegstgeest, tel. 017-177446.

Dharmadhatu

In de Dharmadhatu in Amsterdam bestaat er van maandag t/m vrijdag van 17.30 tot 19.00 uur gelegenheid tot meditatie, en zondag van 9.00 tot 12.00 uur. Voorts is er een uitgebreid programma van bijzondere bijeenkomsten.

Inl.: Dharmadhatu, 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, tel. 020-794753.

FWBO

De Vrienden van de Westerse Boeddhisten-orde (in het Engels: Friends of the Western Buddhist Order, FWBO) houden een meditatieretraite van 13-16 februari in een boerderij aan de Leemdijk 21, Hijkersmilde (Dr.). De retraite is ook geschikt voor beginners.

Inl.: FWBO-Nederland, Blois van Treslongstraat 5 bis A, 3554 BH Utrecht, tel. 030-420988.

Maitreya Instituut

Het programma van het Maitreya Instituut voor 1987 is zeer uitgebreid. Tot mei zijn de volgende meerdaagse bijeenkomsten gepland.

6-8 februari: Karma en reïncarnatie, door Geshe Konchog Lhundup; hij is de vaste leraar van het instituut.

6-8 maart: Bodhicitta (de altruïstische motivatie), door Lama Dagpo Rinpoche, leider van het Dharmacentrum Guepele Tchanchoup in Parijs en docent aan de universiteit van Parijs.

3-5 april: Zuivering van negatief karma en Vajrasattva-meditatie, door Geshe Konchog Lhundup.

17-20 april (Pasen): Zelfloosheid en de Boeddha van wijsheid Manjoeshrie, door Geshe Konchog Lhundup.

In juni zal Ganden Tri Rinpoche, het hoofd van de Gelukpa-school van het Tibetaanse boeddhisme, onderricht geven aan het instituut.

Inl.: Maitreya Instituut, Raadhuisdijk 9, 6627 AC Maasbommel, tel. 08876-2188.

Geshe Konchog Lhundup

De vaste leraar van het Maitreya Instituut in Maasbommel geeft ook elders in het land onderricht.

In de Lotus, Prins Willemstraat 23, Scheveningen, spreekt hij op 11 februari, 4 maart en 8 april. (Tel. 070-550558).

In de Stroom, Enschotsestraat 250, Tilburg spreekt hij op 24 februari, 14 april en 28 april. (Tel. 013-421720).

In het PMV-centrum, Graafseweg 30, Nijmegen spreekt hij op 4 februari, 11 maart en 29 april (Tel. 080-232444).

In de Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Amsterdam spreekt hij van donderdag 5 februari af elke veertien dagen over de levensweg van de bodhisattva. (Tel. 020-267477).

Genezer

De Tibetaanse genezer Gangchen Rinpoche uit Italië geeft van 21-26 februari consulten in Dophän Ling, Stationsstraat 48, Molenhoek, tel. 080-584109, en op 27 en 28 februari in de Stroom, Enschotsestraat 250, Tilburg, tel. 013-421720.

Afspraken voor een consult kunnen nu al worden gemaakt aan bovenstaande adressen.



De Boeddha-figuur op het omslag van Saddharma stelt Amida voor, de Boeddha van het Oneindige licht, gezeten in de handhouding van meditatie. Het achttiende-eeuwse Japanse beeld bevindt zich in het Rijksmuseum voor Volkenkunde in Leiden.
Fotografe: Else Madelon Hooykaas.

